



LAUCHRINGER SPÄTLESE

gemeinsam statt einsam!

Am den Freitagen, 28. Dezember und 04. Januar 2019 erscheint kein Mitteilungsblatt. Bewahren Sie daher die heutige Ausgabe bis zum Erscheinen des nächsten Mitteilungsblattes am 11. Januar 2019 auf.

Kurs Sturzprophylaxe

Der nächste Kurstag ist **Donnerstag, 03. Januar, 10 Uhr** in der Praxis Convertini in der Hauptstr. 46. Neueinstieg ist jederzeit möglich.

Spielnachmittag

Der nächste Spielnachmittag findet am **Montag, 07. Januar, um 14 Uhr** im Großen Sitzungssaal des Rathauses statt. Der Raum im 1. Obergeschoss ist auch mit dem Aufzug erreichbar.

Alpine Skigruppe

Die Ausfahrten finden bei geeigneter Schneelage normalerweise mittwochs statt. Der nächste Termin wäre Mittwoch, 09. Januar. Es wird ein Fahrtkostenanteil von 5,- € erhoben. Ansprechpartner sind Richard Breitkopf, Tel. 07741-4188 oder Herbert Sutter Tel. 07741/61103. Treffpunkt: 09.00 Uhr am Rathausparkplatz zur Skiverladung.

Sitz- und Aktivierungsgruppe

Die Gruppe trifft sich im neuen Jahr erstmals wieder am **Freitag, 11. Januar von 16.30 bis 17.30 Uhr** im Aufenthaltsraum (UG) des Betreuten Wohnen Adenauerring 12. Das Training hat folgenden Inhalt: Aktive Rückenübungen im Sitzen; Haltungsschulung; aktive Hand-, Arm- und Schulterübungen, auch mit Kleingeräten; gezielte Atemübungen; aktive Umsetzung vom Sitzen zum Stehen; leichte Gleichgewichtsübungen und Kräftigung der Fuß- und Beinmuskulatur. Ziel ist die Erhaltung der Beweglichkeit, der Kraft und vor allem der Selbständigkeit. Angesprochen sind auch Personen, die auf Rollator oder Unterarmstützen angewiesen sind. Neue Teilnehmer sind jederzeit herzlich willkommen. Die Kurskosten betragen 5,- € pro Stunde. Bei Fragen wenden Sie sich bitte an die Kursleiterin und Physiotherapeutin Tina Wendler, Tel. 07741-9656896, 0175-429 7959, tinawendler@t-online.de oder kommen Sie einfach am nächsten Kurstag vorbei.

Neuer Seniorenkalender für das 1. Halbjahr 2019

Derzeit wird der neue Seniorenkalender mit dem Spätleseprogramm im 1. Halbjahr 2019 ausgetragen. Möglicherweise erhalten nicht alle Seniorinnen und Senioren den Kalender noch vor den Weihnachtsfeiertagen, spätestens jedoch zwischen Weihnachten und Neujahr. Bitte halten Sie sich bei der Anmeldung an die im Begleitbrief festgelegte Stichtagsregelung. Anmeldungen die vor dem Stichtag eingehen, werden nicht vorrangig berücksichtigt. Aus Erfahrung der letzten Jahre, weisen wir jedoch darauf hin, dass Anmeldungen für Fahrten, die Ihnen besonders am Herzen liegen, möglichst schon früh am Stichtag Mittwoch, 09. Januar, im Rathaus eingehen sollten. Mit dieser Regelung soll gewährleistet werden, dass möglichst viele Interessierte mit Ihren Wünschen zum Zuge kommen. Uns ist bewusst, dass es hierfür kein optimales Verfahren gibt. Wir sind jedoch der Meinung, dass die derzeitige Praxis, die beste Lösung für eine gerechte Verteilung der Teilnahmeplätze darstellt. Wir bitten um Ihr Verständnis.

Weihnachts- und Neujahrswünsche

Wir wünschen unseren Seniorinnen und Senioren und allen, die sich bei der Lauchringer Spätlese engagieren, ein frohes und besinnliches Weihnachtsfest sowie alles Gute, vor allem Gesundheit, für das Neue Jahr. Wir haben uns sehr gefreut, dass Sie auch in diesem Jahr so zahlreich von unseren Angeboten Gebrauch gemacht haben und hoffen, 2019 wieder recht viele von Ihnen bei unseren Fahrten und Veranstaltungen begrüßen zu können. Bedanken möchten wir uns außerdem bei allen, die zum Zustandekommen und Gelingen unserer Veranstaltungen beigetragen haben.

Anmeldungen und Auskünfte:
Tel. 6095 – 31, 6095 – 33, 6095 – 32



www.lauchringen.de

Besuchen Sie
**IHRE GEMEINDE
LAUCHRINGEN**
im Internet.
Nutzen Sie die vielen
Möglichkeiten des
E-Bürgerservices
und das unabhängig
von Öffnungszeiten

Mobile-App-Lauchringen

Lauchringen mobil am Netz!

Holen Sie sich die Gemeinde-App
auf Ihr mobiles Endgerät
– kostenfrei!
m.lauchringen.de



Code scannen und online gehen



**Abonnieren Sie uns
auf Facebook**

unter Gemeinde Lauchringen
www.facebook.de/lauchringen